

రా య ల్ స్థా రు వ జ్ఞ మూ లు

(రీతి పద్ధతి)

వి. పి. పి. ఆర్థర్థు పెంటపే గమనించి పంపబడును.

ప్రొఫయిటరు:— వి. పి. నరసిమ్మలూనాయుడు,

మరాబు అంగడి,

పెద్దబజారు

తిరుచినాపల్లి

మీ నేత్రపులకు
తెలుసుకోవండి

మీ నేత్రములు సున్నితమైనవి మూ సంస్థమైనవియూ గనక వాటి సంరక్షణకు ప్రయత్నించే కావలెను. అపూ మంది వైద్యులు స్వల్పమైన నేత్రవ్యాధులకు తప్ప చికిత్స చేయరు. అందుచే మీ నేత్రములు వానివలన, నెప్పియెత్తిననూ, ఎర్రగ నైననూ లేక పనినికాల్చిననూ, వెంటనే ప్రత్యేక నేత్రవైద్యుని సంప్రదించ వలెను. అయిననూ నేత్ర ఆరోగ్య పోషణకు కొన్ని సాధారణ మూత్రములను గమనించుట అపునరము.

సుతోచనములు

నేల వెన్నునికే నిపారవైనదిగాక ఇతర సుతోచనాలను వాడవద్దు. సామాన్యపు ఎండ సుతోచనాలకూ ఎక్కువ వాడవద్దు. పరిష్కారమైన దృష్టి అరుదు. అయిననూ కొంచెంలా ప దృష్టి అయినంత మాత్రాన దానిని సరికేయి అవునరము ఎక్కువగా వుండదు. సుతోచనాల వాడలే వాటిని పరిశుభ్రంగా వుండవలెను.

విశ్రాంతి

ఒకే దూరముపై మీ దృష్టిని నిమగ్నము చేయకుడు. రదువుట అయినా, వ్రాయుట అయినా, సూక్ష్మకార్యమేదీ చేయుట అయినా అవసరమేలే ఆరగంటకొకసారి దూరానున్న వేర్పైగా కొన్ని సేకల్పము సూచించుడు. దూరానున్న వస్తువును చూడలేకపోలే వూరుకుండుడు. మీ కండ్లకు శ్రమ అనిపించక మునుపే విశ్రాంతివిప్పుడు.

వెలుతురు

సూర్య కాంతిలోగాని, చిన్నవి యైన కృత్రిమపు వెలుతురులోగాని. దుడుపుట వల్లనూ, సూక్ష్మకార్య ప్రయోగాలను జరుపుట వల్లనూ మీ నేత్రములను అపనియోగము చేయకుడు. ఏ పురుకముగాని. వస్తువుగాని. మీ కండ్లకు 11 అంగుళాల దూరాన నుండవలెను. శ్రమయని పిందినపుడెల్ల అవి సేవదీయకొన వలెను.

ప్రమాదములు

మీ కంటిలో ఏదైనవేలుపు పడితే వైద్యును క్రిందికిలాగి లోపలికి చూస్తూ ముక్కులోకి తీర్చుకొని చుడు. దెప్పని దోరిలో లోపన కలిపిన నీటిలో ఆ కంటిని కడుగుడు. ఎన్నటికీ కను గడ్డను కాకజూడు.

పిన్నవయస్సువారు

ప్రతి దిక్కునూ మెట్టమెక్కట విని మనవయేటి నేత్రవైద్యుని చూచుట అపునరము. తర్వాత మరలపర్యవేం ఇవయేట చూడవలెను. ఏ ప్రమాదములేక పోయిననూ ఇట్లు చేయుట శ్రేయస్కరము.

శ్రమము తప్పక

మీ నేత్రవైద్యుని

దర్శించుచుండుడు

జానమారోగ్యునివృద్ధికి అల్లెంబిక్ తెలుగులో మర్పు లిమిటెడ్, బరోడా వాంశకన.

AL 590 Telugu

[illegible]

